



# Rol OR bij werkdruk en werkgegluk

Geraldo Kumeling  
Trainer/adviseur  
Medezeggenschap en Duurzame Inzetbaarheid

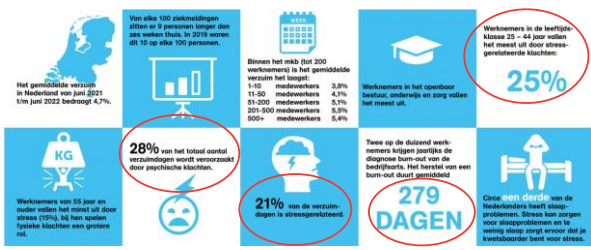


Speech bubbles:

- Werkdruk is een hype!
- Het hoort nu eenmaal bij je werk!
- Stressbestendigheid is een functie-eis
- Vooraf beter met je vrije tijd om gaan!
- Een beetje stress is juist gezond!
- Het is een teken van zwakte!
- We hebben een personeelstekort!


**ORArbo** 

1



- Het gemiddelde verzuim in Nederland van juni 2021 t/m juni 2022 bedroeg 4,7%.
- Van elke 100 ziekmeldingen zitten er 8 personen langer dan een week thuis. In 2019 waren dit 10 op elke 100 personen.
- Binnen het nabij duizend werknemers in het gemiddelde verzuim het laagst:
  - 1-50 medewerkers: 3,8%
  - 51-100 medewerkers: 4,1%
  - 101-200 medewerkers: 5,1%
  - 201-500 medewerkers: 5,9%
  - 500+ medewerkers: 5,4%
- 28% van het totaal aantal verzuimdagen wordt veroorzaakt door psychische klachten.
- 21% van de verzuimdagen is stressgerelateerd.
- 279 DAGEN
- Werknemers in de leeftijdsklasse 25 - 44 jaar vallen het meest uit door stressgerelateerde klachten.
- Werknemers in het openbaar bestuur, onderwijs en zorg vallen het meest uit.
- Twee op de duizend werknemers krijgen jaarlijks de diagnose burn-out van de bedrijfsarts. Het herstel van een burn-out duurt gemiddeld 10 maanden.
- Om een derde van de Nederlanders heeft slaapproblemen. Stress kan zorgen voor slaapproblemen en te weinig slaap zorgt ervoor dat je kwetsbaarder bent voor stress.

bron: arbonet

**ORArbo** 

3

**ORArbo** 


2



**DRUK DRUK DRUK**

**VAN DE KETEL GRAAG**

*Loetje*

**ORArbo** 

4



optimaal evenwicht

ACUTE STRESS

CHRONISCHE STRESS

gezonde spanning

overbelasting stress-signalen

verveling

keerpunt

break down


UITDAGING / INSPANNING

LAAG

HOOG

**ORArbo** 


5



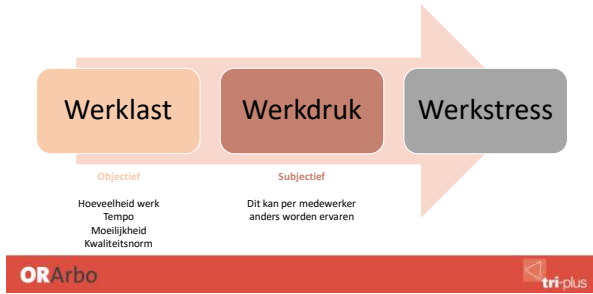
Werkgegluk

Werkdruk

Te laag	Goed	Hoog	Te hoog
6,4	7,5	7,4	6,0

**ORArbo** 

6



7



8

Waardoor raken mensen overbelast?

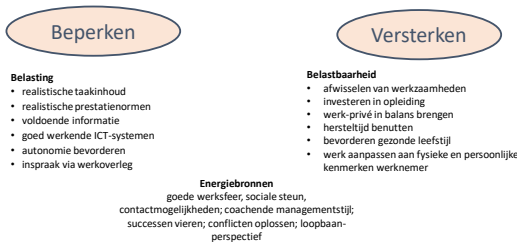


9

Balans herstellen = effectief beleid



10



11

Werkgeluk



12

### Het goede gesprek



ORArbo



13



ORArbo



14

### Arbowet



Bevorderen veilig en gezond werken

*"De werkgever voert, binnen het algemeen arbeidsomstandighedenbeleid, een beleid gericht op voorkoming en indien dat niet mogelijk is beperking van de psychosociale arbeidsbelasting"*  
(art 3.2 Arbowet)

ORArbo



15

### PsychoSociale Arbeidsbelasting

Doorzaken van werkstress bij werknemers:



bron: INO

ORArbo



16

### Hoe pak je werkdruk aan?



ORArbo



17



### Is er sprake van werkdruk?

Wat zijn de feiten?

- Ziekteverzuimcijfers
- Verloopcijfers
- Werkdrukonderzoek:
  - RI&E met verdiepend onderzoek PSA
  - Medewerkesterstevredenheidsonderzoek MTO
- Gesprek met arbodienst/bedrijfsarts
- Signalen uit werkovertleg



ORArbo



18

**Weet je waar de werkdruk door komt?**



ORArbo 19

**Wordt het probleem onderkend door bestuurder?**



ORArbo 20

**Wat kun je aan werkdruk doen?**



ORArbo 21

**Wat kun je aan werkdruk doen?**

Werkdruoorzaak:	Organisatie	Team	Individueel
Effect op korte termijn			
Effect op langere termijn			



ORArbo 22

**Wat kan de organisatie doen?**

1. Zorg dat de signalen vroegtijdig worden herkend
2. **Bespreek** werkdruk in teamoverleg en persoonlijke gesprekken.
3. Zorg voor **duidelijke taakomschrijvingen**.
4. Geef werknemers meer **regelruimte bij hun werk**.
5. Bevorder een juiste **managementstijl**
6. Zorg ervoor dat werknemers **voldoende opleiding** krijgen.
7. Zorg voor **goede apparatuur/middelen**.
8. Zorg voor **personele regelingen** voor werk/privé balans



ORArbo 23

**Wat kan een team doen?**

1. Werk aan de kwaliteit van het **werkoverleg/teamoverleg**
2. **Bespreek** de onderlinge verhoudingen in het team
3. Beperk de inzet van **tijdelijke medewerkers**
4. Zorg voor gedegen **inwerktrajecten**
5. Zorg dat collega's kunnen **inspringen bij piekdruk**.
6. Beperk (structureel) **overwerk** zoveel mogelijk.
7. Zorg dat medewerkers voldoende kunnen **pauzeren**.
8. Zorg dat er na een drukke periode een **rustige periode** is.



ORArbo 24

## Wat kan de medewerker doen?

1. Neem voldoende **pauzes**.
2. Maak een goede **planning**/prioritering.
3. Werk aan eigen **weerbaarheid** (de durf om 'Nee' te zeggen)
4. Vraag **hulp** aan collega's of deskundige stresscoach.
5. Luister naar en **herken** signalen van je lichaam.
6. **Bespreek** werkdruk met jouw leidinggevende.
7. Organiseer activiteiten waarvan je **energie** krijgt
8. Investeer in goede werk-privé balans



ORArbo



25



## Aan de slag

### Regelmatig gesprekonderwerp

- Voortgang van het plan van aanpak / RI&E
- In het artikel 24 overleg
- Gesprek met de arbodienst/arts



ORArbo



26

## Gereedschap van de OR

- **Stimulerings** art 28 WOR → Toezien op naleving VGW en bevorderen werkoverleg
- **Informatie** art 31 WOR → Informatie opvragen over Arbo-onderwerpen
- **Initiatief** art 23 WOR → Initiatief nemen op Arbo-onderwerpen
- **Instemmings** art 27, lid 1 d WOR → Arboregelingen
  - RI&E en Plan van aanpak
  - MTD (indien werkdruk, PSA wordt gemeten)
  - Frequentie RIGD
  - Benoeming en positionering preventiemedewerker
  - Overeenkomst met arbodienst
  - Vertrouwenspersoon regeling
- **Advies** art 25 WOR → Arbo oogpunt bij adviesaanvragen



ORArbo



27

## OR neem het initiatief

- Wat is "feitelijk" de huidige situatie?
- Wat is het werkelijke probleem?
- Wat doet de organisatie al?
- Wat moet er gedaan worden?
- **Ga het doen!**



ORArbo



28